

لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمنی است، که در آن سیستم ایمنی بدن به بافت‌ها و اندام‌های خود حمله می‌کند. التهاب ناشی از لوپوس می‌تواند بر بسیاری از سیستم‌های مختلف بدن مانند مفاصل، پوست، کلیه‌ها، سلول‌های خونی، مغز، قلب و ریه تاثیر بگذارد. تشخیص لوپوس می‌تواند دشوار باشد، چرا که علائم و نشانه‌های آن مشابه بیماری‌های دیگری است، اما علامتی که لوپوس را از دیگر بیماری‌ها متمایز می‌کند، لکه‌ای شبیه بال پروانه در صورت که بر روی هر دو گونه ایجاد می‌شود، که در بسیاری از موارد لوپوس رخ می‌دهد. برخی افراد از بدو تولد مستعد ابتلا به لوپوس هستند، که توسط عفونت، برخی داروها یا حتی نور خورشید تظاهر پیدا می‌کند. در حالی که هیچ درمان قطعی برای لوپوس وجود ندارد، اما می‌توان علائم آن را کنترل کرد.

شایع‌ترین نوع لوپوس، لوپوس اریتماتوز سیستمیک (Systemic Lupus Erythematosus) یا به اختصار (SLE) است که در آن، بیماری در سرتاسر بدن شما پخش می‌شود. انواع دیگر این بیماری عبارت‌اند از:

لوپوس اریتماتوز دیسکوئید (Cutaneous Lupus Erythematosus): لوپوسی که فقط پوست شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

لوپوس ناشی از دارو: برخی از داروها علائم لوپوس را به‌عنوان یک عارضه جانبی تحریک می‌کنند. البته این علائم عموماً موقتی است و می‌تواند پس از قطع مصرف داروها، از بین برود.

لوپوس نوزادی: نوزادان گاهی اوقات با لوپوس متولد می‌شوند. این دسته از کودکان مبتلاً به این بیماری نیستند، اما در طولانی‌مدت و با گذشت زمان، خطر ابتلا به لوپوس در آن‌ها افزایش می‌یابد.

محققان به‌طور قطعی نمی‌دانند که چه چیزی منجر به بروز لوپوس می‌شود. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که عوامل خاصی مثل محل زندگی یا شرایط سلامتی می‌تواند در ایجاد این بیماری نقش داشته باشد. در ادامه بیش‌تر درباره دلایل بروز لوپوس صحبت می‌کنیم:

عوامل ژنتیکی: داشتن جهش‌های ژنتیکی خاص می‌تواند احتمال ابتلا به لوپوس را بیش‌تر کند.

هورمون: واکنش به برخی هورمون‌ها در بدن (به‌ویژه استروژن) می‌تواند روی بروز این بیماری نقش داشته باشد.

عوامل محیطی: محل زندگی، میزان آلودگی شهری که در آن سکونت دارید و مدت زمانی که جلوی نور خورشید قرار گرفته‌اید هم می‌تواند خطر ابتلا به **لوپوس** را افزایش دهد.

سابقه سلامتی: سیگار کشیدن، استرس زیاد و ابتلا به بیماری‌های خودایمنی دیگر می‌تواند شرایط لازم برای بروز **لوپوس** را تقویت کند.

روش‌های درمان بیماری لوپوس چیست؟

هدف نهایی پزشک شما از روش‌های درمانی، به حداقل رساندن آسیب‌های اندامی و تأثیر **لوپوس** در زندگی روزمره‌تان است و به همین خاطر هم داروهایی را به شکل ترکیبی برایتان تجویز می‌کند. داروهایی که در دوره درمان بیماری **لوپوس** تجویز می‌شوند، عبارت‌اند از:

هیدروکسی کلروکین که یک داروی ضد ویروسی است و علائم **لوپوس** را تسکین می‌دهد و از پیشرفت‌اش در بدن جلوگیری می‌کند.

داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) که برای تسکین درد به بیماران تجویز می‌شوند و التهاب را در بدن کم‌تر می‌کنند.

کورتیکواستروئیدها که برای کاهش التهابات بدن تجویز می‌شوند. **پردنیزلون** یک داروی رایج کورتیکواستروئیدی است که برای مدیریت **لوپوس** توسط پزشکان پیشنهاد می‌شود.

داروهای سرکوبگر ایمنی که سیستم ایمنی شما را مهار و از فعال بودن بیش از حدش جلوگیری می‌کنند. این داروها می‌توانند روی آسیب‌های بافتی و التهاب هم نقش داشته باشند.

راه‌های پیشگیری بیماری لوپوس چیست؟

در عمل، هیچ‌کس نمی‌تواند از ابتلا به بیماری **لوپوس** پیشگیری کند چون پزشکان هم در حال حاضر نمی‌دانند دلیل اصلی بروز بیماری **لوپوس** چیست. ممکن است مطالب زیادی درباره پیشگیری با رژیم غذایی بیماری **لوپوس** خوانده باشید اما در عمل، این بیماری ارتباط زیادی به غذایی که می‌خورید، ندارد.

البته که می‌توانید با رعایت یکسری موارد از تحریک علائم مختلفش جلوگیری کنید و گسترش بیماری را تحت کنترل قرار دهید. این موارد شامل:

پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید: ماندن بیش از اندازه زیر نور خورشید می‌تواند علائم این بیماری را تشدید کند. سعی کنید از بیرون رفتن در ساعت‌هایی که نور خورشید زیاد است، دوری کنید، ضد آفتاب بزنید و لباس‌هایی با آستین بلند بپوشید.

فعال ماندن: درد مفاصل می‌تواند حرکت کردن را برای شما سخت و دردناک کند اما تمرینات ساده مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و یوگا راه‌حلی عالی برای حرکت دادن بدن بدون ایجاد فشار زیاد به مفاصل است.

خواب کافی و مراقبت از سلامت روان: زندگی با **لوپوس** چالش‌های بسیار زیادی را به همراه دارد اما داشتن خواب مناسب و کاهش استرس و اضطراب می‌تواند چالش‌های این بیماری را به میزان بسیار زیادی کم‌تر کند.